Astăzi, în R. P. Bulgaria:

O NOUĂ ETAPĂ ÎN „CUPA PRIETENIA" LA MOTOCROS

în programul sportivilor români — duminică participarea la o mare competiție internațională

Etapa a V-a a **„Cupei Prietenia"** la motocros se va desfășura astăzi pe un traseu ales în orașul Berkovica din R.P. Bulgaria. După cîteva teste, antrenorii **Ștefan Chițu** și **Traian Moașa** au definitivat cele două reprezentative ale țării noastre: 250 cmc seniori — **Ernest Mulner, Gheorghe Oproiu, Dan Liviu;** 125 cmc tineret — **Petrișor Titilencu, Alexandru Ilieș, Toma Dulea, Zsolt Fülop.** Sportivii noștri sînt însoțiți de mecanicii **Gheorghe Dumitru** și **Andrei Fazekas.** După concursul de la Berkovica, motocicliștii români vor participa duminică la o mare competiție internațională, de data aceasta găzduită de orașul Vidin.

Printr-un efort colectiv al tuturor antrenorilor

MODESTA PROMISIUNE A TINERILOR MOTOCROSIȘTI POATE FI ÎMPLINITĂ...

„Cupa Prietenia" la motocros, competiție internațională de regularitate, care angrenează în întrecerile ei reprezentativele de seniori și tineret ale Bulgariei, Cehoslovaciei, R.D. Germane, Poloniei, Ungariei, României și U.R.S.S., se află în plină desfășurare. Etapa a IV-a, care a avut loc recent pe traseul de la Cîmpina în organizarea federației române de specialitate, a atras peste 20 000 de spectatori satisfăcuți de spectacolul oferit de către reprezentanții unor școli cu tradiție în sportul cu motor, alergătorii din Cehoslovacia, U.R.S.S., Ungaria și R.D. Germană constituind careul asilor îndemînării și curajului.

Țara noastră, în calitate de organizatoare, a aliniat la start cîte două echipaje la clasele 250 cmc seniori și 125 cmc tineret. Colectivul de tehnicieni (condus de maestrul sportului **Ștefan Chițu**) a avut o misiune destul de grea în alcătuirea selecționatelor noastre, care sînt în plină reconstrucție, fiind promovați în loturile naționale motocicliști aflați încă la vîrsta junioratului. Cum s-au comportat seniorii români în compania valoroșilor lor adversari? Cu toate că alergătorul nr. 2 din prima garnitură, **Ion Plugaru**, s-a accidentat în preziua concursului, echipajul român, rămas practic doar în doi oameni (campionul țării — **Ernest Mülner** și **Gheorghe Oproiu**) a fost la un pas de a urca pe podium, dar cînd ne era lumea mai dragă, Mülner a fost nevoit, la jumătatea ultimei manșe, să abandoneze din cauza unor succesive defecțiuni mecanice. În final, prima garnitură de seniori s-a clasat pe poziția a 4-a, iar echipajul secund a avut o evoluție ștearsă. În schimb, prima echipă de tineret (formată din **Alexandru Ilieș, Petrișor Titilencu, Toma Dulea** și **Dan Liviu**) a reușit să urce echipa României pe cea de a treia treaptă a podiumului laureaților, cei patru motocrosiști lăsînd impresia că sînt capabili de rezultate superioare. **„Imi inspiră multă încredere componenții echipelor de tineret**, ne spunea antrenorul principal **Ștefan Chițu** după îndrăcita cursă a cadeților din țările participante la „Cupa Prietenia". **Avem o serie de băieți dotați cu deosebite calități care pot progresa rapid dacă toate cadrele tehnice vor aplica în procesul de instruire programul suplimentar de pregătire indicat de forul de resort. Din păcate, cu o singură excepție (Ernest Mülner), restul alergătorilor au slăbit ritmul dînd evidente semne de oboseală spre sfîrșitul celor două manșe. Cu toate eforturile depuse la antrenamentele comune, nu am reușit să-i aducem pe toți selecționabilii la un numitor comun, întrucît au venit cu mari carențe de pregătire. Unii dintre antrenorii de club,** a conchis interlocutorul, **continuă să nu respecte cu strictețe programul de instruire indicat selecționabililor din secțiile respective, considerînd greșit că n-au nici o responsabilitate în pregătirea echipelor reprezentative".**

Într-adevăr, s-a observat — nu e dată — că după antrenamentele centralizate, unde sportivii ating parametrii planului stabilit, odată întorși la secțiile lor selecționabilii înregistrează, după o scurtă perioadă, surprinzătoare căderi de formă, fiind evidente scăderile de randament fizic, **deoarece marea majoritate a alergătorilor de toate categoriile se rezumă doar la pregătiri pe motocicletă. Prizonieri ai unor concepții conservatoare, unii antrenori, dealtfel cu destulă experiență, care au depistat elemente talentate, acordă mai multă atenție pregătirii tehnice și de atelier, neglijînd exercițiile fizice de natură să mărească rezistența piloților pentru ca aceștia să poată stăpîni „caii putere" ai mașinilor.** Așadar, se așteaptă din partea antrenorilor de club o mai mare contribuție la temeinica pregătire a membrilor loturilor republicane. Modesta promisiune făcută de tinerii noștri motocrosiști, care au obținut la Cîmpina cel mai bun rezultat al lor în actuala ediție a **„Cupei Prietenia"**, poate fi în curînd împlinită numai printr-un salt calitativ, realizat în urma unui efort colectiv a tuturor cadrelor tehnice.

Traian IOANIȚESCU

În meciul bilateral de la Varșovia FRUMOASE SUCCESE ALE GIMNAȘTILOR JUNIORI ROMÂNI

Întîlnirea internațională de juniori dintre reprezentativele Poloniei și României, desfășurată la Varșovia, s-a încheiat cu frumoase succese ale gimnaștilor români. Astfel, în disputa pe echipe selecționata țării noastre a repurtat un succes net: România 263,35, Polonia 258,90. La individual compus primul s-a clasat tînărul gimnast polonez Leszek Gorski cu 53,20, dar gimnaștii noștri au ocupat următoarele 4 locuri prin **Cătălin Șerbănescu** — 52,85, **Radu Bora** 52,60, **Petrică Pătăluță** 52,65 și **Mihai Gurlui** 52,45. În finalele pe aparate gimnaștii români s-au situat pe primul loc la: sol **(Radu Bora)** și inele **(Claudiu Tempe)**, în celelalte probe victoria revenind tinerilor sportivi din echipa gazdă: **Jaroslaw Sznepka** (cal cu mînere, sărituri) și **Leszek Gorski** (paralele și bară fixă). Claudiu Tempe (locul 2 la cal cu mînere), Radu Bora (locul 2 la paralele) și Cătălin Șerbănescu (locul 2 la bară fixă) au avut, de asemenea, evoluții aplaudate.

„CUPA PRIETENIA" LA GIMNASTICĂ

Săptămîna viitoare va avea loc în R.P.D. Coreeană, la Phenian, o nouă ediție a tradiționalei competiții de gimnastică dotată cu „Cupa Prietenia". La această întrecere țara noastră va fi prezentă numai cu echipa masculină, care a făcut deplasarea (sub conducerea secretarului adjunct al federației noastre de specialitate, Silviu Magda) în următoarea alcătuire: **Radu Bora, Marius Tobă, Marius Gherman, Levente Molnar, Marian Teodorescu, Nicolae Bejenaru.** Antrenorul echipei este fostul gimnast dinamovist **Constantin Petrescu.**

DE AZI, LA KIKINDA (Iugoslavia), BALCANIADA DE BASCHET A JUNIOARELOR

Ediția a 16-a a campionatului balcanic de baschet pentru junioare se desfășoară, de azi pînă luni, în Iugoslavia, în localitatea Kikinda, cu participarea reprezentativelor Bulgariei, României și a țării gazdă. În vederea acestei întreceri, lotul român a plecat ieri la Kikinda, din el făcînd parte — printre altele — **Luminița Măringuț** (Olimpia București), **Annemarie Kirr, Gabriela Kiss** (C.S.Ș. Mediaș), **Nicoleta Cristea** (C.S.Ș. Satu Mare), **Paula Misăilă** (C.S.Ș. Rm. Vîlcea), **Luminița Stamin, Csilla Hoszu** (Universitatea Timișoara), **Tatiana Parcanschi** (C.S.Ș. Brașovia). Antrenori: **Gh. Roșu** și **Bogdana Diaconescu.**

La edițiile anterioare, pe locul I s-au clasat: Bulgaria (de opt ori), Iugoslavia (de patru ori) și România (de trei ori). Anul trecut, la Tîrgoviște, titlul a revenit selecționatei țării noastre.

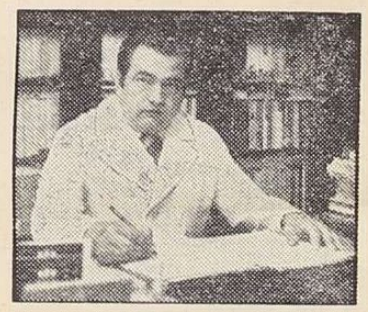
SPORTIVII JUDEȚULUI PRAHOVA CONDUC ÎN CLASAMENTELE „CUPEI ORAȘELOR" LA CICLISM

Timp de două zile s-au desfășurat la Brăila etapele a 11-a și a 12-a ale „Cupei orașelor", competiție rezervată cadeților ciclismului românesc. A fost vorba de o cursă de contratimp pe echipe, desfășurată pe distanța de 50 km (șos. Rîmnicelul), urmată de o alergare pe circuit, pe una din principalele artere ale orașului, cursă în care sportivii au acoperit de asemenea 50 km. În ambele zile, tinerii cicliști s-au comportat la înălțime reușind să înregistreze o medie orară mulțumitoare. La contratimp pe echipe, formația cîștigătoare, Prahova (Apostol, Bulăreanu, Butaru, Comănici) a fost cronometrată, la capătul celor 50 km cu 1h 12:40 ceea ce reprezintă 41,340 km/h. În cursa pe circuit, cîștigătorul probei, Sorin Geamănu (Brașov) a realizat 1h 09:22, deci o medie orară de 42,100 km.

Iată acum clasamentul în „Cupa orașelor" după aceste 12 etape disputate. Individual. 1. **S. Bulăreanu** (Prahova) 19h 52:55, 2. V. Apostol (Prahova) 19h 53:06, 3. D. Mazăre (Brașov) 19 h 53:21, 4. P. Comănici (Voința Ploiești) 19h 53:35, 5. Gh. Butaru (Prahova) 19h 54:20, 6. M. Nicolescu (Mușcelul C. Lung) 19h 56:51. Echipe: 1. Prahova 60:51,33, 2. București 60:52,28, 3. Brașov 61:10,25, 4. Cluj-Napoca 61:34,53, 5. Voința Ploiești 62:20,38, 6. Arad 63:01,19.

„UN ECHILIBRU CÎT MAI PERFECT ÎNTRE ALIMENTAȚIE ȘI NEVOIA DE MIȘCARE, IATĂ SECRETUL SĂNĂTĂȚII"

recomandă lectorul univ. dr. **Viorel L. DIMITRIU,** șeful disciplinei Cultură fizică medicală de la I.E.F.S.



● Ați pledat nu de mult la o sesiune științifică organizată la Brașov cu cadre didactice din învățămîntul superior din întreaga țară pentru o alimentație rațională, începînd cu cea mai fragedă vîrstă...

— *Este una din preocupările mele constante, șocat fiind — ca și mulți dintre colegii mei de breaslă — de excesul ponderal al generațiilor în plină formare, exces care îmbracă pe alocuri proporții de masă, cu consecințe destul de grave — ateroscleroză și diabet, în special — maladii care însoțesc de regulă pe cei cu o greutate anormală, în speță pe obezi. Dealtfel, lucrările Congresului Național de nutriție și boli metabolice, din toamna trecută, a lansat un veritabil semnal de alarmă în acest sens, evidențiind tendința, chiar și a celor tineri, de a depăși, printr-o alimentație nerațională, nevoile calorice ale organismului.*

● Vă preocupă de multă vreme problemele de nutriție. Dovadă: cu aproape două decenii în urmă ați publicat un studiu comparativ privind dezvoltarea fizică și starea de nutriție la copii și tineri, iar ulterior o serie de articole avînd ca temă prevenirea consecințelor excesului ponderal. Cum explicați actuala creștere a numărului supraponderalilor, fenomen specific — cum ați subliniat — tineretului, pînă și copiilor?

— *Procesul este foarte complex! Trebuie avut în vedere că un eșantion masiv al populației rurale s-a transferat în mediul urban. Firesc era să intervină o modificare în comportamentul acestui eșantion al populației, un alt mod de alimentație, de muncă, de odihnă activă. Pentru că urbanizarea presupune și implică o alimentație cumpătată, rațională, dat fiind faptul că utilizînd, de pildă, în mod curent, mijloace de transport — personale sau publice — se reduce substanțial posibilitatea de mișcare. În plus, automatizarea proceselor de producție intervine la rîndu-i în solicitarea fizică. Or, în realitate mulți dintre cei ce se integrează mediului urban nu fac un efort de adaptare la noile condiții, se mișcă puțin. În schimb, consumă alimente cu mult peste nevoile organismului.*

● La oraș și tentațiile sînt altele; mai multe, mai diversificate!

— *De bună seamă! Iată, să luăm în discuție un singur aspect, ca, de pildă, folosirea produselor alimentare ultraprelucrate: zahărul rafinat, produsele făinoase transformate în specialități de patiserie, fructele sub forma dulcețurilor, gemurilor, atitea alimente care favorizează excesul ponderal, atunci cînd consumul lor nu este compensat prin mișcare, cu deosebire în aer liber, indiferent de anotimp.*

● Ce ar trebui făcut? Cum vede medicul, specialistul, cercetătorul „ieșirea" dintr-o asemenea situație, pe care — dată fiind dimensiunea ei — există toate motivele să o considerăm îngrijorătoare?

— *Există, desigur, o ieșire, o rezolvare destul de simplă: pe de o parte, printr-o frînare conștientă a tendinței de a mînca mult, nerațional. De regulă, între 30 și 40 de calorii/1 kg. corp greutate ideală se situează necesarul unei persoane de vîrstă medie, cu o activitate profesională ce variază pe scara solicitării energetice, de la ușor la greu. Totodată, echilibrul regimului alimentar constă și în proporția factorilor nutritivi ce alcătuiesc rația calorică în care proteinele trebuie să reprezinte 11—13%, lipidele 25—30%, iar glucidele — 55—62%. Importantă este, însă, și natura acestor factori nutritivi (animală, vegetală), precum și variațiile valorice legate de sex, vîrstă, stări fiziologice, stare de sănătate. Pe de altă parte, prin crearea unui sistem educațional de mișcare, la nivelul tuturor vîrstelor.*

● Bine, dar un asemenea sistem există, în școală mai ales?!?

— *Există, dar din păcate aplicarea lui este nu de puține ori marginală, derizorie. Să analizăm un aspect... De pildă, gimnastica de inviorare în cămine, în școli reprezintă o formă de mișcare absolut necesară, dar care este pur formală și, deci, cu o eficiență limitată. Se întîmplă, însă, ca și unele lecții de educație fizică sau activități sportiv-educative extrașcolare să nu se desfășoare la parametri doriți, pentru că unii profesori văd doar latura pur competitivă a acestor forme de practicare a mișcării.* N-a dispărut predilecția pentru fastuos, pentru spectaculos în sport, desfășurînd activitatea cu o echipă, în loc să se facă simțită grija pentru a angrena în practicarea exercițiului fizic ÎNTREAGA MASĂ A CLASEI, A COLECTIVULUI.

După opinia mea organele de decizie din școli și din întreprinderi trebuie să desprindă sensul social al activităților de mișcare și să sprijine efectiv nevoia de a avea o clasă, un colectiv sănătos, robust. Cînd 2 000 de copii dintr-o școală sau tot atîția dintr-o întreprindere vor ajunge să înțeleagă utilitatea mișcării, în corelație directă cu o alimentație rațională, echilibrată, *atunci vă asigur că pentru nimeni nu va mai fi un secret asigurarea și menținerea unei stări permanente de sănătate a organismului. Stă în puterea noastră, în voința noastră — părinți, educatori și profesori, conducători de întreprinderi și medici — să realizăm, printr-o tot mai strînsă conlucrare, un asemenea deziderat deosebit de important pentru sănătatea generațiilor în plină formare a poporului nostru.*

Interviu realizat de
Tiberiu STAMA

HIPISM

DOUĂ DESCALIFICĂRI

Crearea posibilităților de afirmare în condiții de fond a majorității cailor de 3 ani a dat un oarecare interes reuniunii de joi. Dintre ei remarcăm evoluția lui **Excelent**, care după „stopul" din săptămîna precedentă, cînd a fost oprit pentru un accident de sulky, de data aceasta, cu două simple „bucăți" de parcurs, a dovedit că pe măsură ce înaintează în cursă pofta lui de mers crește și că poate deveni un bun fondist cu perspective reale de a mai cîștiga curse. La hituri, repetarea succesului pentru Coridel și în hitul 2 a demonstrat că, în acest an hipic, hiturile, chiar fără să-și dovedească în totalitate utilitatea, au fost în general aproape de ceea ce se numește „mers la cîștig". „Fierberea" zilei a constituit-o, însă, descalificarea mînjilor **Răsad** și **Meloman.** Primul pentru galop de potou, al doilea pentru mers neregulamentar. Ambii, din cîștigători. De greșelile lor a beneficiat **Sugiuc**, „trezit" în cîștigător după o cursă anonimă.

Rezultate tehnice. Cursa 1. 1. **Stația** (I. Bănică) rec. 1:45,4, 2 **Orfana.** Simplu 5, ordinea 56. Cursa a 2-a: 1. **Sugiuc** (I.R. Nicolae) rec. 1:47,2, 2. **Negruț**, 3. **Somata.** Simplu 14, ordinea 32, event 53, ordinea triplă 3 078. Cursa a 3-a: 1. **Gaica** (Tr. Marinescu) rec. 1:28,4, 2. **Neguța.** Simplu 3, ordinea 33, event 204, triplu cîștigător 679. Cursa a 4-a: 1. **Coridel** (N. Boitan) rec. 1:25,7, 2. **Curioasa**, 3. **Manșon.** Simplu 5, ordinea 16, event 26, ordinea triplă 150. Cursa a 5-a: 1. **Excelent** (A. Brailovschi) perf. 1:34,5, 2. **Florida.** Simplu 2, ordinea 15, event 13, triplu cîștigător 126. Cursa a 6-a: 1. **Armeanca** (N. Simion) perf. 1:33,1, 2. **Hotărel**, 3. **Atala.** Simplu 17, ordinea 65, event 80, ordinea triplă închisă. Cursa a 7-a. 1. **Coridel** (N. Boitan) perf. 1:26,1, 2. **Simptom**, 3. **Stilat.** Simplu 1,20, ordinea 5, event 62, ordinea triplă 296. Cursa a 8-a: 1. **Poeniță** (G. Popescu) perf. 1:38,5, 2. **Staniol.** Simplu 10, ordinea 200, event 18.

Doru IONESCU